

LA RIPROGRAMMAZIONE DELLA MENTE

Il nostro personale **sistema di credenze** è formato da tutti gli schemi mentali di base su cui si sorregge la nostra intera esistenza, raccoglie tutto ciò che pensiamo di noi stessi, degli altri, della vita in generale. Sebbene si possa ritenere che tale sistema sia il risultato sensato delle valutazioni tratte dalle esperienze fatte fino ad oggi, **è più corretto affermare l'opposto** e cioè che le esperienze fatte fino ad oggi siano state causate dal nostro sistema di credenze. Questo è un punto chiave da comprendere se si vuole acquisire **padronanza** sulla propria esistenza: **chi vuole aver successo nella vita** (*qualunque sia il campo in cui voglia ottenerlo*) **deve modificare il proprio sistema di credenze**.



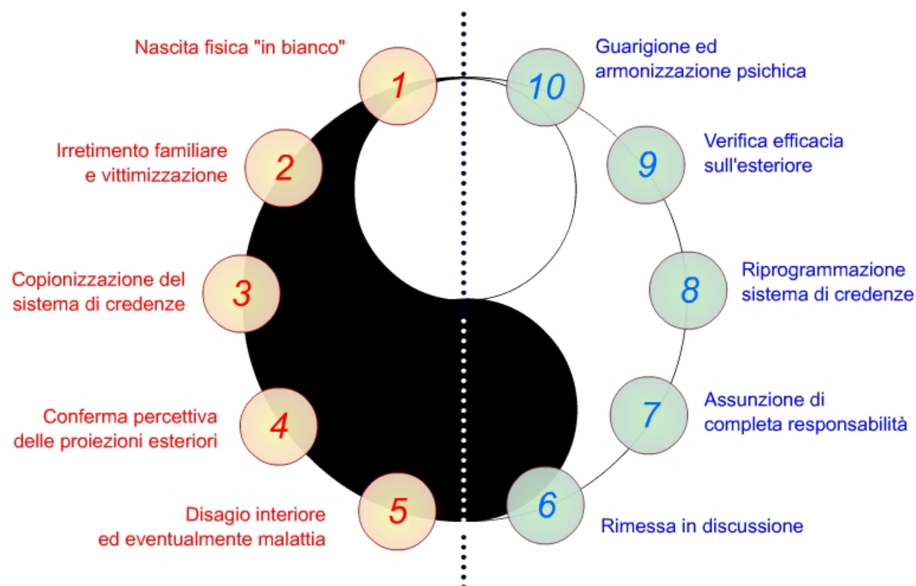
1) Prima proiettiamo l'immagine della realtà che abbiamo coltivato, inconsciamente, nei primissimi anni di vita,
2) poi la realtà ci ritorna di rimando e **3)** percepiamo la realtà esteriore esattamente come l'avevamo proiettata-creata

Il nostro **sistema di credenza** è come le fondamenta di una casa: sono nascoste alla vista, ma sorreggono l'intera struttura! In effetti ciò che noi vediamo non è mai la realtà, ma solo la nostra interpretazione della realtà. Gli schemi mentali che caratterizzano il nostro sistema di credenze: **1)** modificano ed interpretano il vissuto di ogni esperienza che facciamo; **2)** sono capaci di creare sempre nuove esperienze che confermano gli assunti in cui crediamo. **Solo modificando questo filtro di percezione/creazione della realtà possiamo cambiare la realtà che andremo a sperimentare.** Il problema è che, a livello profondo, siamo terrorizzati dall'idea di modificare i nostri schemi mentali ed è normale che sia così... tali schemi sono ciò con cui ci identifichiamo, cambiarli significa morire e tutto sembra crollare in noi al solo pensiero di modificare tali assunti fondamentali. **Eppure sono proprio loro i responsabili delle nostre sofferenze!**

Ecco un esperimento che ci aiuta a comprendere meglio come funzioniamo: un **barracuda** venne messo in un grande acquario di vetro e nutrito periodicamente con piccoli pesci; un giorno l'acquario venne diviso a metà da una lastra di vetro ed i pesci vennero inseriti nella metà opposta a quella del barracuda. Ogni volta che il barracuda voleva cibarsi urtava il vetro; confuso e disorientato continuò per un certo periodo e poi smise ogni tentativo di cibarsi. La sorpresa avvenne nel momento in cui il separatore fu tolto ed i piccoli pesci furono liberi di nuotare ovunque nell'acquario: **il barracuda continuava ad ignorarli** perché ormai aveva la memoria emozionale di colpire il vetro nel cercare di afferrare i pesci. Il barracuda, quindi, moriva pur nell'abbondanza di cibo!
Gli esseri umani agiscono esattamente come quel barracuda: cessano di provare ad aver successo in qualche campo dell'esistenza solo perché in passato hanno fallito (*oppure hanno fallito i loro genitori*) e pensano che continueranno a fallire. **Questo è l'enorme potere del nostro sistema di credenze**, tenuto in vita dalle memorie emozionali negative del passato!

Per cambiare uno schema di pensiero è necessario: **1)** prendere atto del pensiero stesso e rendersi conto che ci limita; **2)** pulire le memorie emozionali che lo sorreggono; **3)** riformulare un nuovo schema di pensiero che andrà alimentato quotidianamente. Se il sistema di credenze è come il pianale di un tavolo, le gambe che lo sostengono sono le memorie emozionali che l'hanno generato; è su di loro che bisogna agire in primis. Ad es. una credenza limitante connessa al fallimento nella vita (***pianale del tavolo***) può essere sorretta dalle parole genitoriali che ancora rimbombano nelle orecchie: "*Tu non combinerai mai nulla di buono"* e/o dalla prima esperienza scolastica dove si è stati derisi e/o dalla sensazione di goffaggine nell'emulare i compagni di gioco (***gambe del tavolo***). Adesso vediamo meglio come nasce il sistema di credenze e come è possibile modificarlo!

NASCITA E TRASFORMAZIONE DEL SISTEMA DI CREDENZE



1. Nascita fisica "in bianco"

Quando nasciamo la nostra "lavagna psichica" è come se fosse bianca. Anche credendo nella reincarnazione è vero che, di fatto non abbiamo il ricordo delle vite passate. Anche quei bambini che invece se le ricordano, generalmente il ricordo viene perso tra i 2 e i 6 anni (vedi: ***"Bambini che ricordano altre vite"*** di I. Stevenson - Ed. Mediterranee).

2. Irretimento familiare e vittimizzazione

Durante l'esperienza della nascita e nei primi anni di vita siamo passivi di fronte a persone e situazioni esterne, per cui viviamo gli eventi da una dimensione d'impotenza. E' il **vissuto della vittima**, cioè la sensazione interna di essere vittime passive delle esperienze che ci accadono. Tale sensazione potrà perdurare anche tutta la vita se non elaborata. Inoltre, fin dalla nascita, diventiamo preda di **schemi di irretimento** familiari, cioè di ruoli rigidi che ci vengono assegnati dal sistema familiare in modo inconsapevole, addirittura possiamo assumere su di noi schemi di comportamento appartenuti ad antenati che neppure conosciamo (*vedi i principi delle **Costellazioni Familiari** di Bert Hellinger*).

3. Creazione del copione di vita

Attraverso gli irretimenti ed i vissuti familiari, nel tentativo di trovare il nostro posto nell'esistenza e di sopravvivere alle circostanze difficili, ecco che sulla nostra lavagna psichica si inizia a creare un **sistema di credenze**; cioè degli schemi di pensiero che si cristallizzano e che ci forniranno un sistema di riferimento interno per affrontare le circostanze esterne. **Ecco che stiamo creando il nostro "copione" di vita!** Purtroppo questo copione è spesso colmo di affermazioni limitanti, quali: *"La vita è difficile", "Per guadagnare bisogna faticare", "Non ci si può fidare degli altri", "Non me ne va mai bene una"*, ecc. Senza un lavoro specifico è possibile che sia mantenuto così com'è per tutta la vita.

4. Conferma percettiva delle proiezioni esteriori

Questo copione interiore viene quotidianamente proiettato all'esterno, secondo i principi della **Legge di Attrazione** e del **Transurfing**. Per cui, senza accorgercene, non solo creiamo il mondo che ci siamo prefigurati nei primissimi anni di vita, ma andiamo anche ad adottare in modo inconscio tutti i comportamenti atti a confermare le nostre credenze. Alla fine avremo sempre delle precise riprove riguardo alle nostre credenze limitanti e le rafforzeremo sempre di più, perché l'ambiente esteriore diventerà esattamente conforme ad esse, in un modo preciso ed inesorabile. Nel libro **"Un corso in Miracoli"** (Ed. Armenia) è chiarito molto bene come *"la proiezione genera la percezione",* cioè come la proiezione mentale delle aspettative di come sia il mondo, generi effettivamente attorno a noi un mondo corrispondente a tali aspettative e come alla fine, quindi, **noi percepiamo ciò che abbiamo creato!**

5. Disagio interiore e malattia

Un mondo creato sulla base di credenze limitanti, governato dall'inadeguatezza, dal senso di colpa, dalla mancanza e dalla paura (e soprattutto fondato sull'espressione di alcuni aspetti limitati della nostra psiche a completo discapito di tutti gli altri) non può che alimentare continui conflitti e disagi interiori, che a livello fisico arriveranno spesso a manifestarsi sotto forma di malattie. Quando tocchiamo il punto più basso di sopportazione del nostro disagio esistenziale in genere nasce una spinta interiore a rialzarci, a fare un cammino di crescita e di responsabilizzazioni: **inizia la Rinascita!**

6. Rimessa in discussione

Quando niente della realtà esterna sembra più in grado di farci stare bene e di far veramente respirare la nostra Anima, ecco che è il momento di attuare una **profonda rimessa in discussione del nostro sistema di credenze**. E' un cambiamento importante, una vera e propria "Morte e Rinascita", e come tale spaventa, ma… *"Per raggiungere un luogo dove non siamo mai stati bisogna camminare su una strada che non abbiamo mai percorso"*. Non tutti sono capaci di attuare un cambiamento autentico e molti si fermano già a questo punto per poi ripercorrere i sentieri di sempre. Come afferma Bert Hellinger: ***"E' più facile soffrire piuttosto che trovare una soluzione!"***. Smesso è necessario farsi aiutare da un terapista per evitare di ricadere nei soliti schemi.

7. **Assunzione di completa responsabilità**

Ed eccoci al tasto veramente dolente: abbiamo finalmente compreso che **solo noi siamo responsabili della nostra vita** e adesso dobbiamo uscire dal ruolo di vittime per assumere il ruolo dell'adulto maturo e consapevole. **Accettazione** e **Perdono** sono gli strumenti privilegiati per uscire dai ruoli vittimistici, sebbene applicarli possa non essere semplice e richieda certamente del tempo.

E' importante a questo punto identificare i nostri schemi negativi, poiché sono loro che ci hanno portato a non essere soddisfatti di noi stessi o di ciò che facciamo ed è su di loro che bisogna lavorare. Ma come si può osservare il nostro sistema di credenze, se abbiamo detto all'inizio che è nascosto e "sotterraneo"? E' più semplice di quanto si creda, basta infatti vedere quali sono i settori della vita in cui non siamo soddisfatti e quali eventi accadono in maniera ricorrente. ***Incappo sempre nel ragazzo/a sbagliato/a?*** Allora ho una "dichiarazione limitante" collegata alle relazioni e all'altro sesso. ***Non ho mai abbastanza soldi?*** Allora ho una o più credenze limitanti sull'abbondanza e sul denaro. ***Mi vanno tutte storte?*** Allora ho un pensiero "castrante" su ciò che mi merito dall'esistenza, e così via…

8. **Riprogrammazione del sistema di credenze**

Per creare un nuovo sistema di credenze bisogna, con pazienza, "fecondare" con nuove convinzioni il piano mentale causale *(cioè il livello mentale che causa gli eventi materiali)*. Per riuscirci correttamente bisogna sia lavorare sulla pulizia delle memorie emozionali negative, sia instillare nuovi pensieri. Per il primo punto sono molto efficaci tutte le tecniche di defusione emozionali (**EFT, Healing Code, Ho'oponopono, Respirazione Circolare**, ecc.), per il secondo punto vedremo tra breve le pratiche più efficaci (**Affermazioni Positive, Visualizzazioni Creative, Immedesimazione Emozionale, Azioni Finalizzate**, ecc.).

9. **Verifica dell'efficacia del lavoro interiore**

Giorno per giorno, settimana per settimana, mese dopo mese, i nuovi schemi cominciano a produrre i loro risultati all'esteriore, questo permette di **dare fiducia al processo di riprogrammazione**, verificando i progressi e facendo anche eventuali correzioni di rotta. Così come il copione dell'infanzia veniva rafforzato ogni volta che la realtà esteriore si confaceva alle nostre aspettative negative, adesso la realtà si plasma positivamente sulla base delle credenze positive alimentate da una corretta riprogrammazione!

10. **Equilibrio psichico e guarigione**

Terminata una intera fase di lavoro su noi stessi otteniamo: **maggior equilibrio psichico, armonia e fiducia interiore** e spesso anche **guarigione a livello fisico!**



TECNICHE E METODI DI RIPROGRAMMAZIONE

Voglio chiarire subito un frequente punto di fraintendimento: quando si parla di **"riprogrammazione mentale"** non si fa riferimento solo alla mente razionale, che prende comunque parte al processo e contribuisce al cambiamento delle credenze, ma si fa riferimento soprattutto ad una riprogrammazione della **mente inconscia**. Se una riprogrammazione non tocca gli strati profondi della psiche non solo non è efficace, ma a volte può generare ulteriore stress! Chi, ad esempio, si riferisce ai principi del **"Pensiero Positivo"** come ad una doratura superficiale applicata sopra ad una spazzatura che rimane non trattata, fa solo riferimento ad un processo mal compreso o mal applicato. Dal mio punto di vista una corretta riprogrammazione non può prescindere da una accurata e profonda pulizia delle memorie emozionale, purtroppo questo passaggio viene a volte saltato in libri o film che trattano l'argomento. Inoltre, sebbene si possa fare già molto da soli è quasi impossibile evitare l'aiuto di un professionista del Benessere che ci supporti. Un aiuto professionale non deve in nessun caso essere visto come un'affermazione di debolezza, ma piuttosto come una dimostrazione di maturità!

A seconda della gravità del problema, ci si può rivolgere a **Medici** o **Psicologi**, **Consulenti di Nuova Medicina, Counselor, Operatori Olistici**. Anche nel caso della scelta di un approccio psicoterapeutico non dobbiamo necessariamente pensare a terapie interminabili e molto costose; la **Terapia Centrata sulla Soluzione** e la **Terapia Breve Strategica** sono approcci efficaci, riconosciuti internazionalmente, che permettono lo sblocco di una patologia spesso entro le 20 sedute (nel caso della Terapia Breve Strategica, fondata da ***Paul Watzlawick*** e ***Giorgio Nardone***, la durata media è di 7 sedute, con follow-up a 3 mesi, 6 mesi ed un anno per assicurarsi della stabilizzazione dei risultati).

Le metodiche di seguito presentate possono essere **autogestite**, nel caso però in cui tu percepissi il problema da trattare come particolarmente opprimente o se non dovessi ottenere risultati efficaci e duraturi, allora rivolgiti subito ad un terapeuta di fiducia!

A. AFFERMAZIONI POSITIVE

Le **Affermazioni Positive** sono uno strumento utilissimo per trasformare le nostre credenze, SE correttamente applicate. Ogni parola e frase che pronunciamo è connessa ad uno schema di pensiero che la origina (**schema mentale → frase utilizzata**) ma quando fecondiamo, consapevolmente e reiteratamente, la nostra mente subconscia con una o più affermazioni positive, ecco che gli schemi mentali poco a poco cambiano (**frase utilizzata → schema mentale**), dando così origine ad una diversa realtà. In pratica un concetto frequentemente e consapevolmente ripetuto è in grado di influenzare i nostri schemi di pensiero.



Oltre ad assicurarsi di aver costruito correttamente la frase è indispensabile essere certi che la frase che vogliamo utilizzare ci corrisponda intimamente. Il modo migliore per valutarlo è esposto nel brano tratto da www.thepeifferfoundation.it/nuovo.pdf:

> *"Mentre ripeti mentalmente la tua affermazione, nota quali emozioni e sensazioni fisiche suscita in te: ti fa sentire più calmo, più rilassato, più sollevato, più motivato, più fiducioso, più entusiasta? In altre parole,* ***ripetere mentalmente la tua affermazione positiva suscita in te emozioni e reazioni fisiche piacevoli, positive?*** *Se così fosse, l'affermazione funziona; è quella giusta per te. Al contrario, se quando ripeti mentalmente un'affermazione, la tua reazione emotiva fosse neutra, blanda o, peggio ancora, di disagio, significa che nonostante sia formulata secondo le regole, l'affermazione positiva non è quella giusta per te. Non importa quanto un'affermazione positiva sia formulata correttamente, se quando la ripeti mentalmente non suscita reazioni positive, ma blande o addirittura di disagio, significa che il subconscio non l'ha accettata e quindi non funzionerà."*

Più un'affermazione positiva è ben fatta e migliore sarà il risultato. Le regole principali da seguire sono le seguenti:

- Le frasi non devono contenere negazioni ma solo assunti positivi (***"Non voglio più stare male"***, ad esempio, è inesatta) poiché l'inconscio non registra le negazioni ma solo i concetti (quindi nel caso precedente è come se affermassimo***: "Voglio stare male"***).
- Va usato sempre il presente, evitando frasi con verbi al futuro, altrimenti non vi sarà mai un presente per quella situazione (il futuro sarà sempre... domani)!
- Sono da evitare i messaggi che contraddicano nettamente la realtà, altrimenti si rischia che vengano rifiutati dall'inconscio (se sono fortemente depresso forse è meglio usare una frase come: ***"Ogni giorno di più ritrovo la Luce in me e fuori di me"***, piuttosto che: ***"Sto magnificamente bene, mi sento in splendida forma!"***).
- La frase deve essere scorrevole e piacevole per chi la utilizza, anche a livello grammaticale e lessicale.

Per identificare l'ambito in cui sono maggiormente presenti delle **dichiarazioni limitanti** (o "pensieri negativi") è sufficiente osservare come si svolge la tua esistenza e valutare quale ambito di vita risulta fortemente insoddisfacente. Lì si annidano sicuramente dei blocchi emozionali e dei limiti del tuo sistema di credenze. Ecco anche qualche suggerimento pratico per portare a galla delle dichiarazioni limitanti a cui potresti non aver mai fatto caso:

1. Stila, senza pensarci sopra troppo e soprattutto **senza rileggere quello che hai scritto prima**, una lista delle principali affermazioni che ti vengono in mente riguardo alla **vita, a te stessa/o, al padre, alla madre, al lavoro, all'amore, alle amicizie, ai soldi** e nota, rileggendole alla fine, dove sono i pensieri più negativi e limitanti.
2. Ascolta chi é in grado di identificare le tue "dichiarazioni limitanti" da un punto di vista più esterno (un terapeuta di fiducia, le persone a te più vicine e - nota bene - i tuoi nemici, le persone con cui hai litigato, i compagni/compagne o i parenti più stretti quando si arrabbiamo nei tuoi confronti… anche se ti dà fastidio quello che dicono - o forse proprio per quello - c'è sempre una netta radice di verità).
3. Poni attenzione al tuo modo di parlare ed in particolare fai attenzione alle **frasi ripetitive che usi**, ai **modi di dire gergali** e alle **imprecazioni abituali**. Lì si annida una nutrita fonte di vibrazioni negative che inquina la tua vita quotidianamente!
   Importante: ogni volta che cogli un modo di dire negativo, pensa mentalmente *"Cancello!"* (se puoi fai proprio un gesto con la mano come se cancellassi una lavagna) e riformula la frase in positivo.

Elenco di Affermazioni Positive

- *“Lascio andare il passato e rinasco a vita nuova!”*
- *“Io,* (tuo nome), *imparo ogni giorno di più ad accettarmi come sono e a perdonarmi. Con determinazione e fiducia trovo la mia strada personale verso l’Autorealizzazione. Dio mi guida e mi sostiene!”*
- *“Imparo ad amare la vita ogni giorno di più, realizzo ogni desiderio della mia Anima e mi incammino con Serenità e Fiducia verso il futuro. Me lo merito, grazie Dio!”*
- *“Posso cambiare la mia vita e rinascere nella Luce e nella Gioia, me lo merito, grazie Dio!”*
- *“Giorno dopo giorno acquisisco Fiducia in me stessa/o e nelle mie capacità, ogni situazione si risolve al meglio e creo un ambiente armonico e gioioso attorno a me!”*
- *“Imparo ad amare la Vita e a gioire in essa. Nel Perdono verso me stessa/o e gli altri trovo il mio Equilibrio Interiore!”*
- *“Ogni giorno di più imparo ad aver Fiducia nella Vita e nell’Universo, scelgo solo il meglio per me e lascio andare completamente tutte le situazioni che mi sottraggono energia inutilmente. Me lo merito, grazie Dio!”*
- *“Ho il potere di cambiare la mia vita. Voglio e realizzo il mio Massimo Bene, con una vita equilibrata e serena in cui imparo a rispettare i limiti del mio corpo e della mia Anima!”*
- *“Lascio andare ogni ansia e preoccupazione nella completa fiducia in Dio e nell'Universo. Ogni situazione si risolve sempre al meglio, al di là delle migliori aspettative!”*
- *“Esco dall’inerzia e vivo con pienezza la mia Vita; con l’aiuto Divino affronto con Coraggio qualunque situazione!”*
- *“Mi preciso ogni giorno di più negli scopi della mia incarnazione; risveglio in me Concentrazione, Perseveranza ed Efficacia!”*
- *“La mia Anima si apre all’Ispirazione creativa dell’Universo!”*
- *“Giorno dopo giorno sviluppo un sano ottimismo ed un’attitudine aperta nei confronti dell’esistenza; la mia vita si riempie di Fortuna, Salute e Prosperità!”*
- *“Coltivo in me Bellezza, Armonia, Pace e Serenità, ringrazio Dio per ciò che sono!”*
- *“Mi apro all’Amore e imparo a rispettare completamente me stessa/o!”*
- *“Ogni giorno di più rinasco nella Luce e sviluppo Coraggio, Forza e Volontà!”*
- *“Imparo ad esprimere la mia personale verità nel rispetto di me stessa/o e degli altri!”*
- *“La mia mente diventa ogni giorno più limpida e chiara!”*
- *“Comunico con serenità e fluidità tutto ciò che ho bisogno di comunicare, Dio mi sostiene!”*
- *“Ogni giorno di più mi apro agli altri e alla Vita, imparo a coltivare solo relazioni positive!”*
- *“Onoro in me la capacità di sognare e di vivere con animo aperto alla fantasia e all’intuizione!”*
- *“Sviluppo la mia creatività ed inventiva e trovo soluzioni originali alle situazioni della vita!”*
- *“Mi apro alla trascendenza e scopro nuove dimensioni dello Spirito!”*
- *“La mia mente ed il mio corpo sono in perfetto Equilibrio ed Armonia. Io raggiungo e mantengo il mio peso forma con Semplicità!”*
- *“Oggi è un nuovo giorno da vivere intensamente. Mi concentro sul presente e godo di ogni suo attimo!”*
- *“Ogni giorno di più permetto ai Soldi e alla Ricchezza di entrare nella mia vita!”*
- *“Ogni cambiamento nella mia esistenza è guidato dal Superiore e porta SEMPRE dei magnifici frutti!”*

Come utilizzare le Affermazioni Positive

Le frasi possono essere **ripetute come un mantra** (cioè come una sorta di litania che ripetiamo decine o centinaia di volte al giorno), **scritte ed attaccate sullo specchio del bagno** e nei punti più in vista della casa, addirittura **cantate**!

Uno dei metodi più efficaci è quello di scrivere l’affermazione che abbiamo scelto **21 volte X 7 giorni**, possibilmente la sera prima di dormire (nel caso un giorno ci si scordi di scriverla… il calcolo dei sette giorni riparte da zero).
Finiti i sette giorni si può iniziare una nuova frase, la stessa frase può anche essere ripresa in seguito se non bene assimilata.

Per la cosiddetta **dieta del perdono**, utilissima in molte situazioni, l’affermazione viene invece scritta **70 volte X 7** giorni ed è sempre del tipo *“Io perdono completamente (me stessa/o,* oppure *mio padre, mia madre, il mio compagno, la mia compagna, ecc…)”.* Se sentiamo il bisogno di perdonare più persone, ogni settimana deve essere dedicata ad un singolo soggetto.

Una precisazione: nella visione di **Bert Hellinger**, fondatore delle Costellazioni Familiari, i figli non dovrebbero mai perdonare i genitori perché essi vanno solo rispettati per come sono e perdonarli sarebbe un atto di presunzione ed arroganza; è possibile comunque interpretare l’atto del perdonare come un atto di pulizia emotiva per me stesso proprio perché non ho alcun diritto di giudicare ed ho quindi bisogno di lasciar andare il giudizio che avevo messo. E’ efficace proprio se non è un atto fatto dall’alto - con arroganza - ma dal basso - con **umiltà**.

All’inizio è sicuramente meglio iniziare a scrivere le frasi affermative e poi, nel tempo, è possibile **arrivare a ripeterle solo mentalmente**, magari utilizzando anche solo delle parole e non più delle frasi (ad es. *“Abbondanza, Armonia, Riuscita”* - *“Luce, Amore, Consapevolezza”* - *“Salute, Ricchezza, Serenità”*). Potremo rinnovare le nostre affermazioni ogni volta che sentiamo di voler affrontare una nuova tematica, ed è bene continuare a fare l’esercizio fino a che non sentiamo di aver bene integrato il contenuto del messaggio verbale (per affermazioni ripetute solo a voce spesso servono un minimo di **tre mesi**).

B. VISUALIZZAZIONI
(con immedesimazione emozionale)

Un'altra potentissima tecnica di riprogrammazione è costituita dalle visualizzazioni in cui ci immedesimiamo emozionalmente in quello che stiamo visualizzando. E' essenziale prendersi qualche minuto al giorno per calarci nelle situazioni di vita che desideriamo attrarre, percependo le esatte emozioni che vorremmo vivere una volta che tale situazione si sarà manifestata. Visualizzare **senza collegarvi le emozioni** è quasi inutile, il vero potere della sintonizzazione con la variante di vita desiderata sta proprio nelle emozioni vivide. Visualizzarsi nella miglior relazione affettiva possibile senza sentirsi felici o visualizzare la prosperità economica senza percepire una sensazione di potere e padronanza sulla materia, indica che c'è un tassello mancante. Anche chi ha scarse capacità di visualizzazione può imparare ad immedesimarsi nelle situazioni, magari sfruttando di più gli altri canali sensoriali (quali l'**uditivo** e il **cinestesico**, cioè la sensibilità corporea). Per approfondire l'argomento consiglio i seguenti libri: ***"Visualizzazione Creativa"*** di Shakti Gawain (Ed. L'Età dell'Acquario) e ***"La Visualizzazione - Immagini per dominare la realtà"*** di Ursula Markham (Ed. Xenia).



C. FECONDARE IL PROPRIO AMBIENTE

Allinearsi con la variante di vita desiderata e riprogrammare la propria mente per mantenersi su quella specifica frequenza, piuttosto che su frequenze di vita dove si manifestano gli insuccessi, è un processo paziente e graduale. Di grande aiuto è utilizzare **immagini, oggetti, profumi** che richiamano alla mente l'obiettivo scelto. Ad es**. l'arredamento di casa, i quadri, i soprammobili** sono allineati o meno a ciò che ti riproponi di ottenere? Prenditi il tempo per valutare attentamente tutto ciò che ti circonda e cerca di **fecondare il tuo ambiente** al meglio: appendi immagini che rimandano all'obiettivo, scrivi su dei fogli delle parole o frasi positive che richiamino la tua attenzione, usa uno sfondo del computer allineato al futuro che vuoi manifestare, ecc… Usa la creatività o fatti aiutare da persone creative che conosci. In un'unica bacheca (o in un foglio di cartoncino bristol) appendi tutte le immagini che significativamente sono in grado di rappresentare ogni aspetto della tua esistenza in positivo. Questo esercizio si chiama **"Lavagna della Visione"** ed è molto potente!



D. AZIONI FINALIZZATE

Non aspettare che le cose cadano dal cielo! **Intraprendi delle azioni mirate** per avvicinarti ai tuoi obiettivi e fai sì che tali azioni escano dal binario del conosciuto e del già praticato (*"Se prendi la solita strada ti porterà nel solito posto!"*). Ad es. se stai lavorando sulla **prosperità economica** comincia magari a studiare dei principi di economia e finanza e a gestire gli introiti mensili suddividendoli in più buste o conti, se stai lavorando sulla **relazione di coppia** potresti decidere di frequentare un corso per sciogliere i copioni delle dipendenze affettive, se stai lavorando sul tuo **benessere personale** potresti intraprendi tutti i giorni almeno un'azione che ti faccia stare bene e trascrivere il tutto in un diario, ecc… **Studia tramite libri, dvd, corsi** il tema che ti sta a cuore e **confrontati con altre persone sullo stesso tema**, tramite gruppi locali o forum e community online. Ribadisco ancora una volta, infine, come non sia sufficiente ***seminare un futuro positivo***, ma sia indispensabile ***pulire il passato negativo***, quale sia il modo che ritieni migliore per farlo (ved. il capitolo sulla "defusione emozionale").

E. RIPRECISARE LE MOTIVAZIONI

Una delle ragioni principali per cui le persone non vivono un'esistenza realizzata è che non sanno cosa vogliono veramente. Il tuo fine dovrebbe costituire qualcosa per cui, dice Zeland, *"L'anima canta e la ragione si frega la mani soddisfatta"*, ma una volta definito è bene, periodicamente, chiedersi: ***"Perché faccio quello che sto facendo?*** *Quali sono le motivazioni che mi stanno guidando nella realizzazione dei miei obiettivi?"* Mettile giù per scritto e poi rileggi spesso, cambiandole se necessario. Qui un'intera sezione di libri connessi ai processi motivazionali: www.ilgiardinodeilibri.it/__libri/_migliorare_se_stessi/_motivazione/